

保健だより9月

神戸市立山田中学校
保健室

みなさん、夏休みはどのように過ごしましたか。家族とゆっくり話をしたり、勉強や部活に励んだり充実した日々になりましたか。2学期は、体育会や文化祭など行事も多くあります。しっかりと新学期に向けて心身ともに切り替えていきましょう。



生活リズムを
学校モードに
戻そう!



体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えをしましょう。それでも、「なんだかだるいなあ」と思うときは心が疲れているかもしれません。ひとりで悩まずに家族や友人、先生に相談してみてくださいね。



《 怪我や体調不良が多くなる時期です 》

暑さがまだ残る中、体育会への練習が始まります。特に、夏休み中室内で過ごすことが多かった人は、怪我や体調不良のリスクが高まるため、ストレッチなど軽い運動を行いながら徐々に体を慣らしていきましょう。

また、気候の変化により体調を崩しやすい季節でもあります。十分な睡眠と栄養のある食事を取り、体調管理に努めるようにしましょう。また、必要な人は薬を持参するなど自己管理を意識することも大切です。無理はしないようにしてくださいね。



家庭で災害時の《連絡方法と避難、集合場所》
について確認しておきましょう。

災害用伝言ダイヤル☎「171」

局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが、伝言を再生できます。

ローリングストックの備蓄方法

ローリングストックとは、日常の中に食料備蓄を取り込むという考え方で、普段から少し多めに食材を購入しておき、備蓄(ストック)している食料を賞味期限が切れる前に定期的に消費し、使った分だけ買い足して備える(ローリング)ことで常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。

これにより、災害時にも日常生活に近い食生活を送ることができ、いざというときの消費期限切れを防ぐこともできることで期限切れを理由に廃棄される食品ロスの減少にもつながります。

準備してますか? 非常持ち出し袋

- ★すぐに持ち出せるところに置いておきましょう。
- ★中身は定期的に交換するようにしましょう。
(消費期限・使用期限に注意!)

【袋の中身(例)】

非常食・水・携帯ラジオ・
懐中電灯・救急医薬品・現金・
衣類・タオル・トイレ用紙・
ウェットティッシュ・マスク・
レインコート・簡易トイレなど



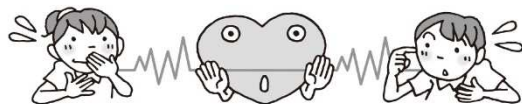
～モバイルバッテリー～

安否確認や救助要請、情報収集など、災害時にはスマートフォンの使用頻度が高くなります。モバイルバッテリーは乾電池タイプのものを準備し予備の乾電池と一緒に備蓄用グッズにいられておく安心です。





《 AED の場所は知っていますか？ 》日常生活の中で、いつ「もしものとき」に遭遇するかわかりません。そのため、自宅の周辺や通学路、普段よく行く場所などのどこに AED があるのかを把握しておくことが大切です。ちなみに、山田中学校の AED は「職員室前と体育館入口」の 2 か所にあるので覚えておいてくださいね。



あなたにもできる 救命処置

救急車の到着まで **約10分**

119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分（全国平均）※1。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3～4分で死にいたります※2。救急車を待っているのは手遅れになることがあるのです。



※1：総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」

※2：厚生労働省TIP「CPR／心肺蘇生法」

胸骨圧迫で救える命の数 **約2倍**

AEDで救える命の数 **約6倍**

何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます※3。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています※3。



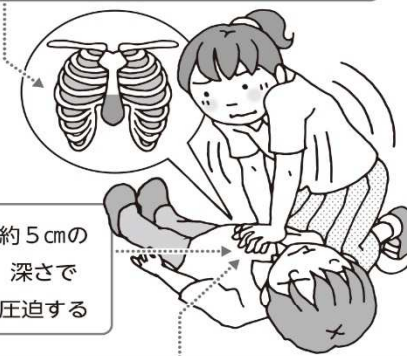
※3：日本AED財団HP

胸骨圧迫の方法



胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



真上から100～120回／分の速さで力強く！

ポイントは

「強く」「早く」「絶え間なく」！



普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。



故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生（胸骨圧迫とAED）を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしものときに勇気を持って行動できるように、救命処置の方法を覚えておきましょう。

AEDの使い方



AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。